

2019

★ 3 月

ACROPORT

レッスン タイムスケジュール

	月			火			水			金			土			日			
	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	
10:30	★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操	復活		★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			
11:00	★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング RIKIYA		★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 11:00~11:50 ペリーダンス エクササイズ Nataliya		★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに	★ 11:00~11:40 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	★ 11:00~11:50 ウォーキング &健康体操 おこなか	★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに	復活	★★ 11:00~11:45 脂肪燃焼 アクアピクス おだ	★★ 10:45~11:30 中級エアロ		★★ 11:00~11:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに	復活			
12:00	★★ 12:00~12:50 アルティメット ボクシング RIKIYA	12:00~12:40 TRX® おだ まつもと	★ 12:00~12:30 ★はじめよう! クロール 12:30~13:00 ★★ステップアップ パタフライ おおみち まつざわ	★ 12:00~12:50 ZUMBA® TOMMY★	12:00~12:40 TRX® おだ まつもと		★★ 12:00~12:30 ZUMBA® KAYO	12:00~12:40 TRX® おだ	★ 12:00~12:30 ★はじめよう! 背泳ぎ 12:30~13:00 ★★ステップアップ クロール まつざわ	★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	12:00~12:40 TRX® やすひろ まつもと	★ 12:00~12:30 ★はじめよう! クロール 12:30~13:00 ★★ステップアップ 平泳ぎ 13:00~13:30 ★★★ マスターズ おおみち まつざわ	★★ 11:45~12:30 ステップ まえかわ	12:00~12:40 TRX® すぎはら まつもと		★★ 12:15~13:15 YOGA Ryo			
13:00	★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ			★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ			★ 12:40~13:25 バランスシェイプ KAYO			★★ 12:55~13:45 パワーYOGA こんどう									★★ 13:30~14:00 美フォーム スイム 14:00~14:30 ★★ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ
14:00	★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ		NEW	★ 14:10~15:00 ボディメイク コンディショニング まえかわ	14:15~14:45 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	★ 14:00~14:30 ウォーキングから はじめよう やすひろ	★★ 13:35~14:35 YOGA NAO			★ 13:55~14:45 ストレッチ& ストレッチボール こんどう			★★ 13:50~15:20 YOGA Ryo						
15:00																	15:00~15:40 TRX® やすひろ		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00	★★ 19:00~19:50 パワーYOGA こんどう	19:30~20:10 TRX® おだ		★★ 18:45~19:30 ZUMBA® TOMMY★			★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO	19:30~20:10 TRX® おだ		★★ 19:00~20:00 アルティメット キックボクシング SHOTA	19:30~20:10 TRX® おだ		★★ 19:30~20:30 YOGA Ryo						
20:00	★★ 20:00~20:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに		20:15~20:45 美フォーム スイム 20:45~21:15 フィンスイム ★★	★★ 19:40~20:30 YOGA えだみつ ★ 20:40~21:40 初級エアロ & ストレッチ ほりかわ	20:00~20:40 TRX® やすひろ	20:15~21:15 マスターズ まつざわ ★★★	★ 20:20~21:05 ボディメイク コンディショニング まえかわ			★★ 20:10~21:00 アルティメット ボクシング SHOTA		★ 20:15~20:45 ★はじめよう! 背泳ぎ 20:45~21:15 ★★ステップアップ パタフライ							
21:00	復活																		
22:00																			

【営業時間】
 平日 10:20~22:15
 土曜 10:20~21:00
 日祝 10:20~18:00

【休館日】 毎週木曜日

●日曜日・祝日のレッスンは
18:00までのレッスンとなります。

●タイムテーブルはホームページからも
ご覧いただけます。

★ : 初心者におすすめ!
 ★★ : 中級の方にピッタリ!
 ★★★ : 上級者におすすめ!